

УДК 7967012.68

***ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА  
ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ПОПЕРЕМЕННОМ КЛАССИЧЕСКОМ  
ДВУХШАЖНОМ ХОДЕ***

***Трушнин М.П.***

*Старший преподаватель кафедры Общих дисциплин*

*Филиал Мурманского арктического государственного университета*

*Апатиты, Россия*

***Тушина О.П.***

*Старший преподаватель кафедры Общих дисциплин*

*Филиал Мурманского арктического государственного университета*

*Апатиты, Россия*

***Барашин Г.Н.***

*Старший преподаватель кафедры Общих дисциплин*

*Филиал Мурманского арктического государственного университета*

*Апатиты, Россия*

**Аннотация**

Занятия спортом всегда были связаны с риском получения травм. Основными причинами получения травм являются низкий уровень физической подготовки, а так же плохое исполнение техники. Для выявления основных ошибок проводились исследования среди студентов первого курса МАГУ. Недостаточный уровень технической подготовки среди студентов и плохое овладение техникой связано со слабой общей физической подготовкой студентов. Повышение уровня спортивных результатов требует постоянной и

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

углубленной работы над совершенствованием техники способов передвижения на лыжах в течение всего периода обучения студентов. Основными ошибками являются: неправильная работа ног, рук и не правильное положение туловища. После объяснения основных ошибок, студенты освоили основы передвижения техники классического попеременного двухшажного хода.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, двухшажный ход, элементы техники передвижения, лыжный спорт, лыжная подготовка

### ***TECHNICAL ERRORS WHEN TEACHING 1ST YEAR STUDENTS IN SKI TRAINING IN ALTERNATING CLASSIC TWO-MOVE***

***Trushnin M.P.***

*Senior Lecturer of the Department of General Disciplines*

*Branch of the Murmansk Arctic State University*

*Apatity, Russia*

***Tushina O.P.***

*Senior Lecturer of the Department of General Disciplines*

*Branch of the Murmansk Arctic State University*

*Apatity, Russia*

***Barashin G.N.***

*Senior Lecturer of the Department of General Disciplines*

*Branch of the Murmansk Arctic State University*

*Apatity, Russia*

**Annotation**

Sports have always been associated with the risk of injury. The main reasons for injuries are a low level of physical fitness, as well as poor performance of the equipment. To identify the main errors, studies were conducted among first-year students of MASU. The insufficient level of technical training among students and poor mastery of technology is associated with poor general physical preparation of students. Improving the level of sports results requires constant and in-depth work on improving the technique of skiing methods throughout the entire training period of students. The main errors are: the incorrect operation of the legs, arms and the incorrect position of the body.

After explaining the main mistakes, students mastered the basics of moving the technique of the classic alternating two-step move.

**Key words:** technical training, two-way running, elements of the technique of movement, skiing, skiing training

Занятия лыжным спортом в условиях Крайнего Севера довольно часто проходят в условиях сильного ветра, низкой температуры, обильного снегопада, а так же на неровной местности. Эти факторы значительно увеличивают нагрузку на студентов, что приводит к повышению риска травм. Задача преподавателей является исключить или хотя бы минимизировать эти риски. Для этого необходимо разобрать причины их возникновения и меры по их предупреждению.

Основными травмами при занятии лыжным спортом являются растяжения суставов и связок, а также вывихи и переломы конечностей[3,4]. Стоит так же внести в этот список обмороки, переохлаждения и, наоборот, тепловые удары. Основной причиной получения таких травм является

недостаточный уровень технической подготовки среди студентов и плохое овладение техникой, что повышает нагрузку на организм занимающихся.

Целью работы стало выявление причины ошибок в технике передвижения попеременным двухшажным ходом у студентов 1 курса филиала МАГУ в г.Апатиты. Объектом исследования выступили студенты 1 курса филиала МАГУ.

Описание и этапы исследования:

Под руководством старших преподавателей кафедры «Общих дисциплин» было сформировано 4 группы по 10 человек. Исследование проводилось на лыжном стадионе спортивного комплекса «Атлет» в г. Апатиты в течении 3 месяцев, с частотой занятий два раза в неделю по 2 часа. Необходимо отметить, что состав группы студентов не однородный. Из 40 студентов 1 курса 28 человек относятся к подготовительной группе здоровья. Основной диагноз заболеваний у исследуемых - нарушение зрения (миопия слабой степени), ожирение 1-3 степени, плоскостопие и заболевания сердечно - сосудистой системы. Остальные 12 студентов относятся к основной группе здоровья. Перед началом занятий по лыжной подготовке преподаватели показывали правильность исполнения техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, и указывали на характерные ошибки[1].

На первом этапе была изучена методическая литература по выбранной теме (таблица 1), подобрали методы[7,8], определили группы и контингент студентов, изучена рабочая программа по физической культуре и спорту филиала МАГУ в г. Апатиты.

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение, в ходе которого был получен фактический материал. Наблюдение проводилось на студентах 1 курса в четырех группах по 10 человек, в каждой, из которой был свой преподаватель. Во время учебного занятия на лыжах, отмечались ошибки

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327




в технике передвижения на лыжах у студентов. Учитывались погодные условия и особенности студентов в целом, что дало более четкую картину для формирования выводов исследования. Наблюдение проводилось во время учебных занятий, согласованных с рабочей программой преподавателя.




На последнем этапе исследования полученные данные обработали, и сделали выводы. Из них составили таблицу 2. На основании этого была разработана статистика и сформированы выводы.

В изучении техники передвижения на лыжах, учитывается физическое развитие занимающихся и их координационные способности[5]. При обучении студенты овладевают более простым вариантом способа передвижения на лыжах. Очень важно понять, что искажение техники лыжных ходов может изменить основу способа передвижения, что в дальнейшем не позволит осваивать элементы техники без переучивания. В лыжном спорте сложилось два понятия - лыжный спорт и лыжная подготовка, но по существу эти два понятия находятся в тесной взаимосвязи[9,11]. Задача лыжной подготовки :- обучение прикладным навыкам передвижения на лыжах и обучения основам техники передвижения на лыжах; - выполнение установленных нормативных показателей и приобретение элементарных знаний, связанных с лыжной подготовкой. [1]

Таблица 1 - Ошибки студентов при изучении попеременного двухшажного хода [2]:

Ошибки	Причины	Методические указания к исправлению ошибок
Передвижение на прямых ногах	Высокая посадка, отталкивание слабое, шаг короткий, скольжение на прямой ноге.	Изменить посадку на низкую и использовать на согнутой ноге. Разучить подседание и пережат тела на стопу с закручиванием в тазобедренном суставе после отталкивания, увеличить

Ошибки	Причины	Методические указания к исправлению ошибок
		<p>вынос маховой ноги вперед в достаточный выпад, потянуться за передней рукой.</p>
<p>Двухопорное скольжение</p> 	<p>При скольжении на опорной лыже. Лыжник скользит на двух ногах, рано загрузив маховую ногу, не доводя её до опорной, низкая посадка и плохое равновесие недостаточно развита качества равновесия. Толчок ноги направлен назад, ОЦТ лыжника находится сзади опорной ноги.</p>	<p>Изменить посадку, сместить ОЦТ в посадке ближе к носку ботинка, направить толчок ногой «на взлёт» энергичным движением туловища и разгибание толчковой ноги в колене перенести вес тела на опорную ногу. Дополнительные упражнения «самолётики» и «пистолетик» из стойки энергичным отталкиванием выйти в стойку на одну ногу с движением туловища за маховой рукой вперед «потянуться».</p>
<p>Неправильное направление отталкивания ногой</p> 	<p>Толчок направлен вверх-высоко поднята пятка "захлест". Высокая посадка малый выпад.</p>	<p>Изменить посадку, наклонить туловище вперед, согнуть больше ноги вперед перед отталкиванием; увеличить выпад при движении ноги вперед.</p>
<p>Вынос маховой ноги в согнутом положении.</p> 	<p>Низкая посадка ОЦТ находится сзади ближе к пятке опорной ноги. Нога вносится не спиной, а бедром, пятка толчковой ноги рано отрывается от лыжи, короткий толчок направлен вверх они вперед "на взмах" незаконченный толчок.</p>	<p>Контролировать движение, следить за отрывом каблука от лыжи, за выпрямлением толчковой ноги в коленном и голеностопном суставе.</p>
<p>Прямое положение туловища</p>	<p>Неправильная посадка ОЦТ лыжника опущен вниз,</p>	<p>Контролировать посадку, принимать правильные</p>

Ошибки	Причины	Методические указания к исправлению ошибок
	<p>голова высоко поднята, нет движения туловища за рукой, нет активного переноса веса тела на опорную ногу, нет закручивания назад. Толчок ногой направлен по оси нога- туловище.</p>	<p>положения перед зеркалом, опустить голову и плечи, передвижение без палок короткими шагами, передвигаться с палками, взятыми выше середины, потянуться вперёд за рукой.</p>
<p>Незаконченное отталкивание палкой</p> 	<p>Слабое отталкивания сильно согнутой рукой. Кисть движется не вперёд, а вверх, локоть толчковой руки виден за спиной, рука проходит вертикально в верхней части бедра.</p>	<p>Передвижение под углом без палок попеременным отталкиванием левой и правой прямой рукой; постановка палок под большим углом. Следить за работой рук и тянутся за кистью руки окончание толчка- прямая рука.</p>
<p>Широко расставленные руки</p>	<p>Слабое равновесие, толчок ногой направлен не "на взлёт", а чуть в сторону влево и вправо давление на руку туловищем происходит с наклоном в сторону, а не вниз.</p>	<p>Развивать чувство равновесия, при переносе веса тела толчковой ноги на опорную (скользящую) следить за закручиванием таза, направить толчок точно "на взлет" вперёд, но не в стороны. Постановка и вынос палки ближе к опорной ноге, задевая пальчиками бедро ноги.</p>
<p>Глубокий выпад</p> 	<p>Очень низкая стойка, ОЦТ находится между опорной и толчковой ногой. Ноги согнуты в коленях толчок направлен назад, а не "на взлёт", затянуто время переноса веса тела с толчковой на скользящую ногу затянуто время периода отталкивания.</p>	<p>Изменить посадку, не затягивать период толчка ногой, направить толчок ногой вперёд-вверх и "на взлет", выпрямить скользящую ногу.</p>
<p>Движение туловища вверх-вниз</p>	<p>Сильные колебания туловища вверх-вниз (больше чем на 3-6 градуса) при отталкивании палкой туловище сильно опускается вниз, а при постановки ее на снег оно поднимается. Палка ставится на снег под</p>	<p>Следить за посадкой, толчок ногой точно "на взлёт", следить за постановкой палки на снег под углом 70 градусов к стопе опорной ноги, уменьшить навал туловища на палку, не поднимать туловище при постановке</p>

Ошибки	Причины	Методические указания к исправлению ошибок
	прямым углом.	палки на снег.

Таблица 2 - Процент занимающихся, имеющих ошибки при передвижении попеременным двухшажным ходом

Ошибки	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	Общий
Передвижение на прямых ногах	30	20	40	10	25%
Двухопорное скольжение	80	60	60	40	60%
Неправильное направление отталкивания ног	60	50	40	30	45%
Вынос маховой ноги в согнутом положении.	80	70	70	80	75%
Прямое положение туловища	40	20	20	30	27,5%
Незаконченное отталкивание палкой	80	80	70	80	77,5%
Широко расставленные руки	60	60	40	40	50%
Глубокий выпад	20	30	40	10	25%
Движение туловища вверх-вниз	30	40	20	30	30%
Среднее значение					46,1%

Студенты 1 курса филиала МАГУ в городе Апатиты имеют низкий уровень владения техникой передвижения классическим попеременным двухшажным ходом. Они совершают множество ошибок при передвижении на лыжах. Основными ошибками являются:

неправильная работа ног - двухопорное скольжение; передвижение на прямых ногах, не правильный толчок ногой и вынос ее вперед;

неправильная работа рук - вынос руки вперед; постановка палки на снег, и не правильный толчок рукой;



неправильное положение туловища - низкое положение туловища, движение его вверх-вниз при передвижении на лыжах[6].

В целом студенты 1 курса смогли освоить основы передвижения техники классического попеременного двухшажного хода, однако этого уровня недостаточно для достижения хороших результатов. Только дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах и наращивание физической подготовки поможет перейти на качественно новый уровень.

Выделенных часов занятий мало для достижения и закрепления результатов. Занятия во внеурочное время помогут повысить уровень владения техникой. [13,14,15]. Оттачивание различных элементов и движений, устранение неточностей и ошибок позволит избегать травматизма и снизить нагрузку на обучающихся. Необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны студентам из-за недостаточного уровня физического развития. В таком случае студенты овладевают упрощенным вариантом способа передвижения. Важно, чтобы студенты владели основами техники передвижения на лыжах, и при повышении уровня физического развития могли совершенствовать ее не искажая основ техники и могли осваивать другие способы передвижения на лыжах не прибегая к переучиванию.

#### **Библиографический список:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. 208 с.
2. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках / А.Г.Баталов. - М.: РИО ГЦИЛИФК, 1991.
3. Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А.Багина. - В.-Луки, 2005. - 25 с.

4. Богданов Ю.М. Тактическая подготовка лыжника. Учебное пособие для тренеров / Ю.М. Богданов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 120 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М.Бутин. - М.: Академия,2008.-368с.
6. Гурский А.В. Лыжные гонки. Учебное пособие / А.В. Гурский, В.В.Ермаков, Л.Ф. Кобзева, Л.И. Рыженкова. - Смоленск: СГИФК, 2015. - 79 с.
7. Гурский А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Учебное пособие / А.В.Гурский, Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК. 2002. - 39 с.
8. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена / Р.Н.Дорохов, В.П.Губа. - Смоленск, 1995 - 95 с.
9. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: РИО СГИФК, 2007.
10. Ермаков В.В. Специальная подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.В.Ермаков, А.В.Гурский, И.Т.Яковлев, О.Ю.Солодухин. - Смоленск: СГИФК, 2008. - 41 с.
11. Кобзева Л.Ф. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методическое пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2004. - 14 с.
12. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л. А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 2017 - 62 с.
13. Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов. Учебное пособие / Ю.-Х.А.Кальюсто. - Тарту. 2002.
14. Раменская Т.И. Лыжный спорт. Учебник / Т.Н.Раменская, А.Г.Баталов. - М.: Флинта: Наука, 2004. - 320 с.

*Оригинальность 97%*